

Samarbetande lokalavdelningar

Bjerred-Lomma Lokalavdelning
www.friluftsframjandet.se/bjerred-lomma

Genarps Lokalavdelning
www.friluftsframjandet.se/genarp

Helsingborgs Lokalavdelning
www.friluftsframjandet.se/helsingborg

Landskrona Lokalavdelning
www.friluftsframjandet.se/landskrona

Lunds Lokalavdelning
www.friluftsframjandet.se/lund

Malmö Lokalavdelning
www.friluftsframjandet.se/malmo

Svedala Lokalavdelning
www.friluftsframjandet.se/svedala

Söderåsens lokalavdelning
www.friluftsframjandet.se/soderassen

Ystad Lokalavdelning
www.friluftsframjandet.se/ystad

Vellinge-Ljungens Lokalavdelning
www.friluftsframjandet.se/vellinge-ljungen



TUR-verksamhet i Skåne



Våren 2010





TUR –verksamheten i Skåne

Vi är flera lokalavdelningar i Skåne som har ett gemensamt projekt för att stimulera vuxenverksamhet.

TUR-verksamheten syfte är:

Att skapa en större bredd och kvalitetshöjning av vuxenverksamheten, så att vi kan få fler gemensamma medlemmar att delta. Det gäller att ha ett brett utbud och aktiviteter med hög kvalitet för att lyckas. Ett sätt är att fler lokalavdelningar samverkar och därmed kan fler och bättre aktiviteter skapas för våra medlemmar.

TUR-verksamheten skall ha inslag av både naTUR och kulTUR.

Programmet som du har i din hand har en stor bredd av olika aktiviteter med temat natur och kultur.

TUR-verksamheten önskar dig välkommen till många stimulerande upplevelser!



MATTIPS FÖR TUR-AKTIVITETEN

Morotsmuffin med valnötter

C:a 25 muffins

Tid: 10 min + 15 min i ugnen

- 4 ägg
- 8 msk smält smör
- 2 dl lättfil
- 2 dl socker
- 2 tsk kardemumma
- 6 dl mjöl
- 2 tsk bakpulver
- 4 dl valnötter

Gör så här:

1. Knäck äggen i en bunke, tillsätt smör, fil och socker. Vispa smeten slät
2. Blanda i kardemumma, mjöl och bakpulver och sist de finrivna morötterna. Rör om så att smeten blir jämnt blandad.
3. Håll upp i muffinsformar och toppa med några valnötter. Baka i 225 grader varm ugn i 12–15 minuter

Tunnbrödsrulle med grillad kyckling & sallad

8 st

Tid: 30 min + en stund i ugnen

- 8 mjuka tunnbröd
- 3 st stora kycklingfiléer
- 8 st stora blad romansallad
- 1 burk urkärnade oliver
- 16 körsbärstomater
- 1 burk grön pesto
- 1 förp Philadelphia ost
- 1 knippe gräslök

Gör så här:

1. Grilla kycklingfiléerna i en grillpanna till de fått fina ränder och färg. Låt dem steka färdigt i ugnen på 175 grader
2. Lägg ett romansalladsblad på varje tunnbröd. skär kycklingen i tunna skivor och lägg på salladen. Dela oliver & tomater & lägg på tillsammans med några klickar pesto.
3. Blanda Philadelphiaost med den hackade gräslöken, klicka på. Rulla ihop rullen och slå in i folie.

20 JUNI VANDRING SKÅNELEDEN

Vi vandrar längs Skåneleden, Segeltorps Strand - Skälderviken
Samling Idrottsplatsens parkering i Landskrona kl 08.00



Information och anmälan till
Margaretha Bolin 0418-41 18 52/.073-800 92 91

Arrangör Landskrona lokalavdelning

VECKA 31 (31/7 – 8/8) VANDRING I ÖSTERRIKE

Anmälan och information kontakta
Margaretha Bolin 0418-411852
Connie Jansson 0702-44 15 99



**Arrangör
Landskrona lokalavdelning**

14 FEBRUARI VANDRING TILL SUNDVIK

Samling Konsthallen i Landskrona kl 10.00

Anmälan till Connie Brandt 0418-215 22 /
073-027 62 89

Arrangör Landskrona lokalavdelning



21 MARS OTTOS RUNDA, ÄNGELHOLM

Samling Idrottsplatsens parkering i
Landskrona kl 09.00

För vandringen gäller:

- anmäl dig 2 dagar innan
 - fika i ryggsäck
 - kläder efter väder
 - du som inte är medlem betalar du 25:-/vandring
 - möjlighet till samåkning
- (Alla i samåkningsbilen delar på kostnaden 24:-/mil).



Anmälan till Ingrid Meigård 0418-288 28 / 0703-95 90 94

Arrangör Landskrona lokalavdelning

21 MARS VANDRING MAGLABY KÄRR -TINGVALLA

Söderåsen nr 1, har vi hämtat från Karin Hoffmans böcker rundvandringar – Romeleåsen – Söderåsen – längs Skånes kust – för tågburna – evighetsträd. Det anges vid vandringen från vilken bok och vilken vandring det är. www.rundvandringar.se

Vi börjar vid Vrams Gunnarstorps slott och följer Skåneleden förbi Maglaby kärr. Därefter går vi till Kärreberga och vidare till Tingvalla där vi åter ansluter till Skåneleden och vidare tillbaka till slottet. En relativt lätt vandring som går på skogsvägar, ca 13 km.

Samling vid Varagårdsskolan, Bjuv 09.00 eller Vrams Gunnarstorps slotts gästparkering 09.15. Åter ca 14.30

Arrangör Söderåsens lokalavdelning

11 APRIL VANDRING NACKARPSDALEN

Söderåsen nr 17, har vi hämtat från Karin Hoffmans böcker rundvandringar – Romeleåsen – Söderåsen – längs Skånes kust – för tågburna – evighetsträd. Det anges vid vandringen från vilken bok och vilken vandring det är. www.rundvandringar.se

Vandringen börjar vid arboretumet och passerar Odensjön, vidare mot Härnsäsdammarna och Uggleröds dalgång. Det är en vacker vandring i Nackarpsdalen med omgivning, lättframkomlig och allsidig på ca 9 km.

Samling vid Varagårdsskolan i Bjuv kl 09.00 eller Nationalparkens entré i Röstånga 09.45. Åter ca 15.00

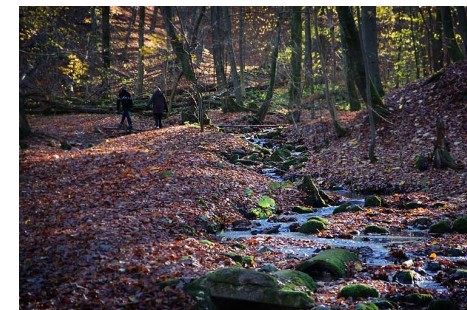
Arrangör Söderåsens lokalavdelning

23 MAJ VANDRING RÖVARKULAN, GUDMUNDTORPS SOCKEN

Samling Idrottsplatsens parkering i Landskrona 09.00

För vandringen gäller:

- anmäl dig 2 dagar innan
- fika i ryggsäck
- kläder efter väder
- du som inte är medlem betalar du 25:-/vandring
- möjlighet till samåkning (Alla i samåkningsbilen delar på kostnaden 24:-/mil).



Anmälan till Margaretha Bolin 0418-41 18 52/ 073-800 92 91

Arrangör Landskrona lokalavdelning

5 – 6 JUNI VEN MED ÖVERNATTNING

Ven med övernattnig

Samling Nya färjestationen i Landskrona ca kl 09.30

För information och anmälan till Connie Jansson 0702-44 15 99

Arrangör Landskrona lokalavdelning



16 MAJ VANDRING VID RÖSSJÖN

Evighetsträd nr 22, har vi hämtat från Karin Hoffmans böcker rundvandringar – Romeleåsen – Söderåsen – längs Skånes kust – för tågburna – evighetsträd. Det anges vid vandringen från vilken bok och vilken vandring det är. www.rundvandringar.se

Under denna vandring som går norr om Rössjön har vi möjlighet att se Skånes största lönn och avenbok. Vandringen går upp över åsen till Snoggarp, vidare till Esbjörnebygget och sedan ner mot sjön. Det är en kuperad vandring på ca 13 km som både går på skogsvägar och stigar. En bäck ska passeras.

Samling vid Varagårdsskolan i Bjuv kl 09.00. Åter ca 15.00.

Arrangör Söderåsens lokalavdelning

23 MAJ VANDRING LÄNGS GRÖNA SLINGAN GENOM NORRA BJÄRRED

Friluftsförbundet i Bjärred-Lomma, Miljögruppen, i samarbete med Lomma Museiförening har sammanställt en grön slinga som går genom grönområden, förbi villakvarter, längs havet och genom de naturskyddade markerna i norra Bjärred. I foldern finns beskrivning av Bjärreds äldre och nyare historia, av vegetation och olika landskapsfenomen längs slingan

Vandringen börjar och slutar vid Domedejla mosse. Sträckan är ca 6,5 km. Vid starten utdelas folder med karta och beskrivning av slingan.

Samling vid Borgeby förskola söndagen den 23.5 2010 kl 9.00.

Åter ca 14.00. Parkering finns.

Medtag matsäck. Lätt vandring

Vandringsledare från Friluftsförbundets miljögrupp och museiföreningen

Kontaktperson Ingegärd Svensson 046/292175

Arrangör Bjärred-Lomma lokalavdelning

18 APRIL DYREHAVSBAKKEN, KLAMPENBORG

Samling tågstationen i Landskrona ca kl 08.30

För vandringen gäller:

- anmäl dig 2 dagar innan
- fika i ryggsäck
- kläder efter väder
- du som inte är medlem betalar du 25:-/vandring
- möjlighet till samåkning (Alla i samåkningsbilen delar på kostnaden 24:-/mil).



Anmälan till Connie Brandt 0418-215 22 / 073-027 62 89

Arrangör Landskrona lokalavdelning

25 APRIL VANDRING KRAPPERUP OCH KOCKENHUS

Evighetsträd nr 14, har vi hämtat från Karin Hoffmans böcker rundvandringar – Romeleåsen – Söderåsen – längs Skånes kust – för tågburna – evighetsträd. Det anges vid vandringen från vilken bok och vilken vandring det är. www.rundvandringar.se

Krapperups slott har en mycket vacker park som vi får möjlighet att titta närmare på. Vi går från slottet tvärs över Kullaberg till Arilds källa. Vidare till Kockenus, Möllehässle och åter längs västra kusten tillbaka till Krapperup. Det är en kuperad vandring på ca 13 km, vi passerar 5 stättor.

Samling vid Varagårdsskolan i Bjuv kl 09.00 eller parkeringsplatsen vid Krapperups slott 09.45. Åter ca 15.00.



Arrangör Söderåsens lokalavdelning

25 APRIL GOURMETMATLAGNING

Söndagen den 25 april blir det gourmetmatlagning på stormkök och öppen eld.

Plats: Skryllegården.

Samling: kl 10.00 vid klockan.

Avslutning: kl 14.00

Kostnad: 50:-/person.

Tag med varm/kall dryck, egna ät- och drickredskap.



Anmälan senast den 15/4 till 046-127020

el lund@friluftsfraemjandet.se

Tala om ev allergier, vegetarisk mat o.d. som vi måste veta.

Välkomna!

Ledare: Sanna Rosman och Ingrid Hörndahl

Arrangör Lunds lokalavdelning

2 MAJ GÖKOTTA SKÄRALID – RÖDSTÅNGA,

Samling Idrottsplatsens parkering i Landskrona kl 08.00

För vandringen gäller:

- anmäl dig 2 dagar innan
- fika i ryggsäck
- kläder efter väder
- du som inte är medlem betalar du 25:-/vandring
- möjlighet till samåkning

(Alla i samåkningsbilen delar på kostnaden 24:-/mil).



Anmälan till

Birgit Ekelund 0418-43 20 19 / .0706-53 24 89

Arrangör Landskrona lokalavdelning

5 MAJ STADSDELSVANDRING PÅ GAMLA LIMHAMN

En guidad tur runt på gamla Limhamn med Roland Öhrstrand. Turen startar på Limhamns Torg kl 18. Samling vid fontänen.

Sen går vi in i gamla Limhamn.

Vi kommer att titta på intressanta hus och lyssnar på historier om människor som bott här.

Vandringen avslutas vid 20.30 bland fiskehodderna, antingen att man äter medhavd matsäck eller köper en sillmacka med sig.

Kostnad är 50 Sek/person

Deltagarantalet är maximerat till 25 personer. Anmäl dig senast den 28 april till Anders Gerward, gerward.a@telia.com

Arrangör Malmö lokalavdelning

i samarbete med Studieförbundet

9 MAJ CYKELTUR TILL BULLS MÅSE

I samarbete med Cykelförbundet, Bulls Måse

Samling Idrottsplatsens parkering kl 09,00

För vandringen gäller:

- anmäl dig 2 dagar innan
- fika i ryggsäck
- kläder efter väder
- du som inte är medlem betalar du 25:-/vandring
- möjlighet till samåkning (Alla i samåkningsbilen delar på kostnaden 24:-/mil).



Anmälan till Connie Brandt 0418-215 22

Arrangör Landskrona lokalavdelning